



# L'alimentazione tra yin e yang



Quello che è il feng-shui per lo spazio vitale, lo è la cucina dei 5 elementi per l'alimentazione. Secondo la medicina tradizionale cinese (MTC), tutto funziona in base a 5 elementi: acqua, legno, fuoco, terra e metallo. Ogni persona è composta da 5 elementi e ogni organo del nostro corpo corrisponde ad uno di essi. Ogni alimento è catalogabile sotto uno dei 5 elementi e la stessa cosa vale per le stagioni. La cucina dei 5 elementi dice che, per mantenere salute ed equilibrio energetico, è necessario utilizzare tutti gli elementi (5) nei piatti che consumiamo quotidianamente. E

afferma pure che, in caso di squilibrio, le diverse qualità termiche dei vari alimenti possono aiutarci a ritrovare il nostro equilibrio. Secondo la MTC, esistono sostanzialmente 4 tipi di persone: fredde, calde, secche e umide. Una persona secca potrebbe «inumidire» il proprio corpo mangiando, e la persona fredda si potrebbe riscaldare con l'alimentazione. Sembra semplice, ma come fare? Cercheremo di rispondere a questa domanda in una serie di articoli, a colloquio con Elisabeth Kühne Gautschin, esperta in materia.

## CUCINARE IN BASE ALLE STAGIONI (2)

di Elisabeth Kühne Gautschin

consulente alimentazione dei 5 elementi c/o Bio Casa Lugano, Chiasso e Bellinzona.

Nell'ultima puntata abbiamo visto che cucinare in base alle stagioni non è soltanto utilizzare alimenti che crescono in quel particolare periodo, ma significa anche capire meglio quali sono le esigenze del nostro organismo in quella determinata stagione.

Abbiamo parlato dell'inverno, elemento acqua, periodo in cui non dovrebbero mancare i piatti caldi e alimenti come le alghe, le spezie e le erbe riscaldanti. In pri-

mavera, invece, stagione in cui prevale l'elemento legno, si è visto che sarebbe ideale consumare alimenti capaci di rinforzare il fegato e la cistifellea. È in estate e in autunno?

In estate, quando regna il caldo, il nostro organismo necessita di alimenti rinfrescanti come verdure estive, insalate, tofu, germogli, funghi e pomodori. Fin qui, niente di nuovo. Nella bella stagione predomina l'elemento fuoco, che – in tarda estate – cede il posto all'elemento terra. In questi mesi sarebbe molto utile scottare brevemente le insalate per renderle più digeribili. Andrebbe diminuito il consumo di carne, soprattutto quella grigliata, perché con le già alte temperature estive rischieremo di surriscaldare il nostro corpo. Bevande calde, invece, aiutano a sopportare meglio il calore estivo, visto che diminuiscono la discrepanza tra la temperatura esterna e quella corporea.

Per lo stesso motivo, consiglio di evitare pietanze e bevande molto fredde o ghiac-

ciate, che sono un vero e proprio shock per la milza e lo stomaco.

L'autunno, invece, si trova sotto il segno dell'elemento metallo. In questo periodo regna la secchezza, anche se forse noi non ce ne accorgiamo molto. Al-

l'interno del nostro corpo, invece, tutto si prepara all'introspezione invernale. I liquidi corporei diminuiscono e, di conseguenza, l'intestino crasso e i polmoni (gli organi dell'elemento metallo) tendono a seccarsi. Questo può manifestarsi, per esempio, attraverso la stitichezza o la tosse secca. Riso, rafano, ravanelli e verdure bianche, come il cavolo rapa o il cavolfiore, rinforzano e proteggono gli organi dell'elemento metallo. Contemporaneamente, si potrebbe aiutare l'organismo a prepararsi al meglio all'arrivo dell'inverno e a rinforzare le difese corporee. Per fare ciò sono utili i porri, le cipolle, lo zenzero fresco, la carne di agnello e le spezie.



### Risotto alle lenticchie

#### Ingredienti:

riso M, lenticchie verdi o brune A, sale marino A, succo di limone L, prezzemolo fresco L, paprica dolce F, curcuma F, olio extravergine di oliva T, carote T, cavolo cinese T, cipolle M, pepe M

#### Preparazione:

A lasciare le lenticchie in ammollo (da 1-6 ore, a dipendenza del tipo di lenticchie che utilizzate).

#### Procedimento:

F in una pentola calda

T riscaldare un po' di olio

M rosolare la cipolla tagliata fine, aggiungere il riso

A e le lenticchie lavate, quindi bagnare con il doppio di acqua o brodo e cuocere per circa 10 minuti

L aggiungere qualche goccia di limone

F una presa di paprica dolce e curcuma

T le carote e il cavolo cinese tagliati fini, e cuocere il tutto finché è ben cotto

M pepare

A salare

L e cospargere con prezzemolo fresco

**Buon appetito!**

**Importante:** seguite accuratamente la ricetta, così cucinate rispettando la sequenza degli elementi!